పసిపిల్లలకు
అదనపు ఆహారం

డా. కర్రా రమేష్ రెడ్డి
M.D.,D.C.H.,CCPN (USA)
పిల్లల వైద్య నిపుణులు

సోల్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్
విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్
అబిడ్స్, హైదరాబాదు - 500 001.

పసిపిల్లలకు అదనపు ఆహారం
Supplementary Food for the Child
By: Dr. Karra Ramesh Reddy

పరిష్కృత ప్రథమ ముద్రణ : 15, ఆగష్టు 1996
ద్వితీయ ముద్రణ : జనవరి, 1999
తృతీయ ముద్రణ : ఏప్రిల్, 2000

ముఖచిత్ర అలంకరణ : ఉమ

వెల: రూ.15-00

ప్రతులకు: విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్,
అబిడ్స్, హైదరాబాద్ - 500 001
విశాలాంధ్ర బుక్ హౌస్,
అబిడ్స్/సుల్తాన్ బజార్, హైదరాబాదు, విజయవాడ,
విశాఖపట్టణం, కాకినాడ, గుంటూరు, అనంతపురం,
హన్మకొండ, తిరుపతి.
సాహితి క్లినిక్
సఫిల్‌గూడ స్టేషన్ రోడ్డు, మల్కాజిగిరి, సికిందరాబాదు.
తిరుమల నర్సింగ్ హోమ్
వారాసిగూడ, సితాఫల్‌మండి, సికిందరాబాద్-500 361.

అక్షరకూర్పు: ట్వంటీఫస్ట్ సెంచరీ, ఫోన్: 4066986

విషయసూచిక

ఒక్క క్షణం...

తల్లిపాలు – శిశువు పెరుగుదల, అభివృద్ధికి సహజమైన, అసమానమైన ఆహారం. ఇవి ఎన్నో విశిష్టతలు కలిగి ఉన్నప్పటికీ శిశువుకు 4 నుండి 6 నెలల వయసు వచ్చాక వారి పెరుగుతున్న అవసరాలను తీర్చలేవు.

తల్లిపాలపైననే పూర్తిగా ఆధారపడే శిశువు క్రమంగా పెద్దలు తీసుకొనే ఆహారానికి మారే దశను 'వీనింగ్' అంటారు.

మనం భుజించే ఆహారంవల్ల పిల్లల కడుపునిండినా అందులో పోషక విలువలు తక్కువ. శిశువుకు గల ప్రత్యేక అవసరాలదృష్ట్యా మన ఆహారంలోనే కొన్ని మార్పులు, చేర్పులు చేసినట్లైతే అది శిశువు అవసరాలను తీర్చగలుగుతుంది. దీనికోసం చాలామంది తల్లిదండ్రులు నమ్ముతున్నట్లుగా బజార్లో అమ్మే సెరిలాక్, ఫారెక్స్ లాంటివే ఇవ్వాల్సిన అవసరంలేదు. ఇంటివద్దనే తయారు చేసినవి ఇవ్వడంవల్ల అనవసరమైన ఖర్చు తగ్గడమేకాక సహజమైన ఆహారాన్ని తాజాగా ఇవ్వడానికి వీలౌతుంది.

తల్లిపాలతోపాటు అదనపు ఆహారం తినే వయస్సులోనే పిల్లలు ప్రాకడం నేర్చుకుంటారు. కనిపించిన ప్రతి వస్తువును నోట్లో ఉంచుకొని పరిశీలిస్తారు. దీనివల్ల వాతావరణంలోని సూక్ష్మజీవులు శిశువు శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. దీనితోపాటు శిశువుకు 4-5 నెలల వయసు వరకు తల్లి గర్భంలో ఉన్నప్పుడు సంక్రమించిన రోగనిరోధక శక్తి క్రమంగా తగ్గుతూ వస్తుంది. ఈ రెండింటివల్ల అనుబంధాహారం ప్రారంభించే వయస్సులో నీటి విరోచనాలు కావడంకూడా ఎక్కువే. అదనపు ఆహారం ఇవ్వడంలో సరియైన జాగ్రత్తలు తీసుకొన్నట్లైతే అతిసార వ్యాధి రాకుండా నివారించవచ్చు.

శిశువుకు ఇచ్చే ఆహారం ఎక్కువ పోషక విలువలు కలిగి సులువుగా జీర్ణించుకోవడానికి వీలుగా ఉండాలి.

సరియైన పెరుగుదల, అభివృద్ధికి కేవలం పోషకాహారమే సరిపోతుందనుకోవడం పొరపాటు. వారి మానసికాభివృద్ధికి కావలసిన ప్రేరణ, పిల్లలను పెంచడంలో మెలకువలు కూడా ఎంతో ముఖ్యమైనవి.

తల్లిదండ్రులిద్దరూ ఉద్యోగం చేయాల్సిన పరిస్థితులలో అవసర సమయానికి ఇంట్లో పెద్దల సలహా, సహాయం అందుబాటులో లేనప్పుడు ఆహారవిషయంలో ఎన్నో సందేహాలు, ఆందోళనలకు లోనయ్యే అవకాశముంటుంది. ఇది మొదటి శిశువు విషయంలోనైతే మరీ ఎక్కువ.

ఏ ఆహారం? ఎందుకు?
ఎప్పుడు? ఎన్నిసార్లు?
ఏమాత్రం? ఏవిధంగా?

ఇవ్వాలనే విషయాలే గాకుండా, ఈ సమయంలో ఎదురయ్యే వివిధ ఇబ్బందులను ఏ విధంగా ఎదుర్కోవాలో వివరంగా తెలియజేయడం కోసమే ఈ పుస్తకం.

డా॥ కర్రా రమేష్ రెడ్డి

ఎప్పుడు ప్రారంభించాలి

వైద్యపరిశోధనా రంగంలో కాలానుగుణంగా వచ్చే అభివృద్ధితో అనుబంధాహారం ఎప్పుడు ప్రారంభించాలనే విషయంలోకూడా ఎన్నో మార్పులు వచ్చాయి.

1940 ప్రాంతంలో శిశువుకు కనీసం 9 నెలలు వచ్చేవరకు తల్లిపాలు తప్ప ఏ విధమైన ఆహారం ఇవ్వరాదనే అభిప్రాయం ప్రచారంలో ఉండగా, 1950–75 మధ్యకాలంలో శిశువుకు ఆరువారాల వయస్సునుండే పై ఆహారం ఇచ్చేవారు. ఈ సమయంలో శిశు ఆహారోత్పత్తి సంస్థల ప్రమాదకర ప్రచార ఉధృతిని దురదృష్టవశాత్తు డాక్టర్లు, ఆరోగ్యకార్యకర్తలు విజయవంతంగా ఎదుర్కో లేకపోయారు.

ఘనపదార్థాలను ఎప్పుడు ప్రారంభించాలనే విషయం గురించి ఖచ్చితమైన వయస్సుగానీ, బరువుగాని సూచించడం సరికాదు. ఇది ఆయా శిశువుల పెరుగుదల, వారికి లభించే తల్లిపాలపై ఆధారపడి వుంటుంది.

శిశువు 3వ నెలలో చొల్లు కార్చడం ప్రారంభిస్తుంది. ఇదే సమయంలో పిండి పదార్థాలను జీర్ణంచేసే అమైలేజ్ అనే ఎంజైమ్ ఉత్పత్తి శరీరంలో ప్రారంభమౌతుంది. ఇంకొన్ని రోజుల తరువాత శిశువు తల్లి రొమ్ము మొనను కొరకడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. దానితోపాటు నోట్లో ఏదైనా ఆహారపదార్థాన్ని ఉంచినట్లయితే నాలుకతో ఇంతకు ముందులా బయటికి త్రోయడానికి ప్రయత్నించక మ్రింగడానికి సహకరిస్తుంది. 4–6 నెలల వయస్సులో చిగుళ్ళు గట్టిపడటంకూడా ప్రారంభమౌతుంది. అంటే శిశువు 4–6 నెలల వయస్సు వచ్చాక ఘనపదార్థాలను మ్రింగి, జీర్ణించుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటుందన్నమాట.

9 నెలల వయస్సులో శిశువు ఆహార పదార్థాలను తన చేతులతో నోటిదగ్గరకు తీసుకొని వెళ్ళగలుగుతుంది.

శిశువుకు 4–6 నెలల వయస్సు వచ్చాక లేదా బరువు 6–7 కిలోలు చేరుకొన్నాక తల్లిపాలు పెరిగే అవసరాలను తీర్చలేవు. ఈ సమయంలో తల్లిపాల ఉత్పత్తి గరిష్టస్థాయికి చేరుకోగా శిశువు పెరుగుదల కొనసాగుతుంది. అందువల్ల ఈ వయస్సులో అనుబంధాహారాన్ని ప్రారంభించనట్టయితే శిశువు పోషకాహార లోపాలకు గురై పెరుగుదల లోపించవచ్చు.



పటం - 1

అరుదుగా కొందరు స్త్రీలు శిశువు పెరుగుదలకు సరిపోయేన్ని పాలను 7–8 నెలల వరకు, ఇంకొందరు సంవత్సరం వయస్సు వచ్చేవరకు కూడా ఉత్పత్తి చేయగలరు.

మరీ అరుదుగా కొందరికి మూడవ నెలనుండే తల్లిపాలు సరిపోకపోవచ్చు.

పై విషయాలన్నీ పరిశీలిస్తే తెలిసేది.... పై ఆహారం ప్రారంభించడానికి 4–6 నెలల వయస్సు సరియైన సమయమని.

అనుబంధాహారాన్ని ఇచ్చేముందు
కొన్ని ముఖ్యవిషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి

★ పై ఆహారం తల్లిపాలకు తోడుగా ఇవ్వాలే తప్ప పాలను పూర్తిగా మాన్పించకూడదు.

★ అవి రెండవ సంవత్సరంలో కూడా శిశువు అవసరాలను 50 శాతం వరకు తీర్చగలవు.

★ అంతేకాకుండా మాతా శిశు అనుబంధానికి దోహదం చేస్తాయి.

★ అనుబంధాహారాన్నివ్వడానికి కారణం తల్లిపాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోవడంగాని, తల్లిపాలలో ఏవో లోపం ఉండిగాని కాదు.

★ వైద్య సలహాలేకుండా 4 నెలలకు ముందుగాని 8 నెలల కన్నా ఆలస్యంగా గాని పై ఆహారం ప్రారంభించరాదు.

ముందే ప్రారంభిస్తే?

ఏ వయస్సులో అనుబంధాహారాన్ని ప్రారంభించాలో చెప్పడంకన్నా, ఏ వయస్సులో ప్రారంభించరాదో చెప్పడం సులభమంటే అతిశయోక్తికాదు.

అనుబంధాహారాన్నివ్వడం కొందరు ఆలస్యంచేస్తూ ఉంటే ఇంకొందరు డాక్టర్లు, ఆరోగ్యకర్తల సలహాపై 2,3 నెలలకే ప్రారంభిస్తున్నారు. ఇది చాలా అనారోగ్యకరమైన అలవాటు. ప్రచార సాధనాల విపరీత ప్రచారం ఈ మార్పుకు ప్రధాన కారణం.

పై ఆహారం డాక్టరు సలహాపై తప్ప 4 నెలలు పూర్తిగాక ముందు ఎప్పుడూ ప్రారంభించరాదు.

అనుబంధాహారం ముందు ప్రారంభించడానికి చెప్పే వివిధ కారణాలు ఏ విధంగా అశాస్త్రీయమైనవో, ప్రమాదకరమైనవో చూద్దాం!

1. పై ఆహారం త్వరగా ప్రారంభిస్తే శిశువు బాగా నిద్రపోతుంది – సరిపోయేన్ని పాలు త్రాగిన పిల్లలకన్నా పై ఆహారం తినేవారు బాగా నిద్రపోతారనుకోవడం అపోహ. నిజానికి వారు ఘనపదార్థాలను సరిగా జీర్ణించుకోలేకపోవడంవల్ల రాత్రి పదే పదే లేస్తూ ఎక్కువగా ఏడుస్తుంటారు.

2. పై ఆహారం త్వరగా ప్రారంభిస్తే శిశువులు లావుగా ఉంటారు – శిశువు లావు, తీసుకొనే ఆహారంపైనే కాకుండా వంశపారంపర్య లక్షణాలపై కూడా ఆధారపడి వుంటుంది.

తల్లిపాలు త్రాగే పిల్లలు సరిపోగానే త్రాగడం మాని రొమ్ము వదిలేస్తారు. నాలుగునెలలకు ముందు పై ఆహారం తినిపిస్తే వారికి ఎప్పుడు సరిపోయింది మనకు తెలియజేయలేరు. అదే 5 వ నెలలో ప్రారంభిస్తే ఆకలైనప్పుడు, నోరు తెరవడం, ఆహారం నోటిదగ్గరికి తేగానే ముందుకు వంగి సరిపోయేంత తీసుకున్నాక తలతిప్పివేస్తారు. అంటే 5వ

నెలకన్నా ముందు ఆహారం తినిపించడమంటే బలవంతంగా ఆహారాన్ని నోట్లో కుక్కడమన్నమాటే.

పై ఆహారం త్వరగా తినడం ప్రారంభించిన శిశువులు లావుగా ఉండటానికి మరొక కారణం దాంట్లో ఎక్కువ మొత్తంలో ఉండే లవణాలు. ఆహారం తీసుకోగానే దాహం వేయడంవల్ల శిశువు ఏడ్వు ప్రారంభిస్తుంది. దీనిని ఆకలనుకొని మరింత ఆహారాన్నివ్వడం జరుగుతుంది. అది శరీరంలో క్రొవ్వురూపంలో నిలువజేయబడడంతో పిల్లలు లావెక్కుతారు.

చిన్నవయస్సులో లావుగా ఉన్నవారు పెద్దవారైన తరువాత కూడా లావుగా ఉండే అవకాశం ఎక్కువ. వారు రక్తపుపోటు, గుండెజబ్బులు, మధుమేహం వ్యాధులకు తరచుగా గురౌతూ ఉంటారు.

3. తల్లిపాలు మాత్రమే త్రాగడం వల్ల బరువు పెరగడంలేదు – మొదటి 3–4 నెలలు శిశువు బరువు పెరగనట్లైతే వారు ఏదైనా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నారో లేదో డాక్టరును సంప్రదించి తేల్చుకోవాలి. శిశువు బరువు మొదటి 4 నెలలలో సరాసరి రోజుకు 20 గ్రాములు పెరుగుతుంది. ఇది కొందరి విషయంలో కొంచెం ఎక్కువ, తక్కువలు ఉండవచ్చు. బరువు పెరగనట్లైతే అనేక ఇతర కారణాలతో పాటు తల్లిపాలు సరిపోకపోవడం ఒకటి. పాలు సరిపోనప్పుడు పాల ఉత్పత్తిని పెంచే మార్గాలన్నీ ఆలోచించిన తరువాతే డాక్టరు సలహాపై ఆహారం గురించి ఆలోచించాలి. బరువు పెరగడం లేదన్న విషయంకూడా బరువు క్రమం తప్పకుండా నమోదు చేసిన తరువాతే నిర్ణయించగలము.

4. ఎప్పుడూ ఆకలితో ఏడుస్తుంది – శిశువు ఏడ్చిన ప్రతిసారి ఆకలితో ఉందనుకోవడం పొరపాటు. శిశువుకు ఆ వయస్సులో తెలిసిన ఒకేఒక భాష ఏడ్పు. మూత్రం పోసేముందు, విరేచనం చేసేముందు, బట్టలు బిగుతుగా ఉన్నా, చలివేసినా, ఉక్కపోసినా ఇలా ఇంకా అనేకానేక కారణాలవల్ల కూడా శిశువు ఏడుస్తుంది. కాని శిశువు ఏ కారణంవల్ల ఏడ్చినప్పటికి నోట్లో ఏదైనా ఆహారముంచినట్లైతే మింగడానికి నోరు మూయాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి ఏడ్పు ఆగిపోతుంది. దీనిని ఆకలి అని నిర్ణయించడం తప్పు.

నష్టాలు

1. 4 నెలలకు ముందు శిశువుకు పై ఆహారం ఇచ్చినట్లైతే తల్లిదగ్గర పాలు త్రాగడం క్రమంగా తగ్గించడం వల్ల పాల ఉత్పత్తికి కావలసిన ఉత్ప్రేరణ తగ్గి ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది.
2. మొదటి కొద్దివారాలలో శిశువు జీర్ణవ్యవస్థ అలర్జీని కలిగించే పదార్థాలను సరిగా ఎదుర్కోలేక పోవడంవల్ల భవిష్యత్తులో అలర్జీ వల్ల వచ్చే వ్యాధులకు గురౌతారు.
3. గోధుమలతో చేసిన ఆహారాన్నిస్తే అందులో గల 'గ్లూటెన్' అనే పదార్థంవల్ల వ్యాధులు రావచ్చు.
4. ఘనాహారంలో గల కొన్ని పదార్థాలు తల్లిపాలలో గల ఇనుమును శరీరానికి అందుబాటులోనికి రాకుండా నివారించడంవల్ల పిల్లలు రక్తహీనతకు గురికావచ్చు.
5. ఆహారం తయారుచేయటం, తినిపించటంలో పరిశుభ్రత గురించి పట్టించుకోనట్లైతే అతిసార వ్యాధికి దారితీయవచ్చు. చిన్నవయస్సులో వ్యాధిని తట్టుకొనే శక్తి తక్కువ కాబట్టి ఈ వ్యాధి మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు.

సమతులాహారం

మానవులు వివిధరకాలైన ఆహారపదార్థాలను తీసుకొన్నప్పటికీ ఏదో ఒకదానిపై ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటారు. దీనినే ప్రాథమిక ఆహారం లేక స్టేపిల్ ఫుడ్ అంటారు. మీరేం తింటారు అనగానే మొదట స్ఫురణకు వచ్చే ఆహారం ఇది. దీనిని సమాజంలో మెజారిటీ ప్రజలు ఎక్కువసార్లు తీసుకుంటారు. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఖరీదుకూడా తక్కువ. ప్రాథమికాహారం ఎన్నోరకాలు. ఎవరు ఏది తీసుకొంటారనేది ఆయా ప్రజలు నివసించే ప్రాంతాలపై, జీవన విధానంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదా: బియ్యం, గోధుమ, జొన్న, రాగులు, దుంపలు.

ప్రాథమిక ఆహారంగా కుటుంబమంతా ఉపయోగించేదే పసిపిల్లలకు ప్రారంభించడానికి అనువైన ప్రథమ ఆహారం. ఏ ప్రాథమిక ఆహార పదార్థం

నుండైనా మెత్తని, చిక్కని, జావలాంటి ఆహారాన్ని తయారుచేయవచ్చు. ఇది మొదట ప్రారంభించడానికి సరిపోతుంది. కాని పెరుగుతున్న శిశువు అవసరాలను ఇది పూర్తిగా తీర్చలేకపోతుంది. అందువల్ల వీటితోపాటు ఇతర ఆహారాన్ని కూడా ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది.

ఏ ఆహారం ఏ విధంగా ఇవ్వాలనే విషయాలు వివరంగా పరిశీలించే ముందు ఆహారపదార్థాలు ఎన్నిరకాలు, వాటిలో ఉండే పోషకాహారం ఏమిటనే విషయం తెలుసుకోవడం వల్ల శిశువు కిచ్చే ఆహారాన్ని సమతులం చేయవచ్చు.

ఆహార పదార్థాలను క్రింది విధంగా విభజించవచ్చు

1. ధాన్యాలు (సిరియల్స్)
2. పప్పుదినుసులు
3. మాంసాహారము, కోడిగ్రుడ్లు, చేపలు
4. ఆకుకూరలు, కూరగాయలు
5. నూనెలు, క్రొవ్వుపదార్థాలు
6. పళ్లు

1. ధాన్యాలు: ఇవి మన ఆహారంలో ప్రధాన భాగం. ఈ ఆహారంలో విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు తక్కువ. అందువల్ల వీటిని ఇతర ఆహారంతో కలిపి తీసుకోవాలి. బియ్యం, గోధుమలలో కాల్షియం తక్కువ, కాని రాగులలో కాల్షియం, ఇనుము ఎక్కువ. బాగా పాలిష్‌చేసిన బియ్యంలో బి. కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు తక్కువ.

ఉదా: బియ్యం, గోధుమ, జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు

2. పప్పులు: కందిపప్పు, శనగపప్పు, పెసరపప్పు, మినప్పప్పు, చిక్కుళ్లు. ఇవి ఎక్కువ పోషకాహారవిలువలు కలిగి ఉంటాయి. ప్రోటీన్ అనే పదార్థం సిరియల్స్‌లో కన్నా ఎక్కువ. వీటిని ధాన్యాహారంతో కలిపి తీసుకొన్నట్లైతే దాదాపు పోషక విలువలు మాంసాహారానికి సమానం. శిశువుకు అయిష్టం కలగకుండా ఉండడానికి వీటిని ఇతర ఆహార పదార్థాలతో కలిపి ఇవ్వవచ్చు.

3. మాంసాహారం, కోడిగ్రుడ్లు: ఇవికూడా ఎక్కువ పోషకాహార విలువలు కలిగి ఉన్నప్పటికీ ఖరీదు ఎక్కువ. మాంసాహారంలో ప్రోటీన్లు, వివిధ విటమిన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పిల్లలకు మాంసాహారాన్ని

చిన్నచిన్న ముక్కలు చేసి తక్కువ ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఎక్కువసేపు ఉడికించాలి. చేపల విషయంలో ముళ్ళులేకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

జంతువుల కాలేయంలో విటమిన్.ఎ, విటమిన్.బి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

4. **ఆకుకూరలు, కూరగాయలు:** పాలకూర, గోంగూర, తోటకూర, మెంతికూర, బచ్చలి. ఇవి ఎంత ముదురు రంగు కలిగిఉంటే అంత ఎక్కువ ఆహార విలువలను కలిగి ఉంటాయి. వాటిలో రక్తం తయారు కావడానికి అవసరమయ్యే ఇనుము, విటమిన్.ఎ, మలబద్ధకాన్ని నివారించే నారపదార్థం ఎక్కువగా ఉంటాయి. పాలకూర, మెంతికూరలో కాల్షియం ఎక్కువ.

5. **నూనెలు, క్రొవ్వు పదార్థాలు:** పల్లినూనె, కొబ్బరినూనె, పామ్‌అయిల్, పొద్దుతిరుగుడు పువ్వు, నెయ్యి. ఇవి శక్తినిచేకూర్చే ఆహారపదార్థాలు. వీటిని ఇతర ఆహారపదార్థాలతో కలిపి ఇవ్వడంవల్ల రుచికరంగా, మెత్తగా మ్రింగడానికి అనువుగా ఉంటాయి.

6. **పళ్లు:** పళ్లను మెత్తగా చేసి లేదా రసంగా ఇవ్వవచ్చు. వీటిలో విటమిన్.సి ఎక్కువ. ఎండిన పళ్ళలో ఇనుము కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మామిడిలో విటమిన్.ఎ ఎక్కువ.

పళ్లను ఉడికించకుండా తినవచ్చు. ఉదా: అరటి, మామిడి, సీతాఫలం, నారింజ, బత్తాయి, బొప్పాయి, పనస, పైనాపిల్, ఆపిల్.

ప్రతి ఆహార పదార్థం శ్రేష్ఠత దానిలో ఉండే వివిధ పోషకాహార పదార్థాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అవి:

1. ప్రోటీన్లు (మాంసకృత్తులు)
2. కార్బోహైడ్రేట్స్ (పిండి పదార్థం)
3. ఫాట్స్ (క్రొవ్వుపదార్థం)
4. విటమిన్లు
5. మినరల్స్ (ఖనిజలవణాలు)

1. **ప్రోటీన్లు:** మన శరీర నిర్మాణంలో ప్రధాన పాత్ర వహించేవి ప్రోటీన్లు. ఎముకలు, కండరాలు, రక్తం ప్రోటీన్‌తో నిర్మితమైనవే. ఈ కారణంగానే వీటిని 'బిల్డింగ్ బ్లాక్స్' అంటారు.

పిల్లలు నిరంతరం పెరుగుతూ ఉంటారు కాబట్టి వారి ఆహారంలో ఇది ప్రధానమైనది. పాలు, మాంసము, కోడిగ్రుడ్లు, పప్పులో ప్రోటీన్లు ఎక్కువ.

2. **కార్బోహైడ్రేట్లు:** బియ్యం, గోధుమ, జొన్నలలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువ. చక్కెర, గ్లూకోజ్, తేనెలో కార్బోహైడ్రేట్లు తప్ప దాదాపు మరే పదార్థమూ ఉండదు. దుంపకూరలు, అరటిపండులో కూడా కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువ.

3. **క్రొవ్వు పదార్థాలు:** కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్స్‌తో పోల్చితే క్రొవ్వు పదార్థాలలో శక్తి (కాలరీలు) రెండింతలు ఎక్కువ. మన అవసరానికి మించిన ఆహారాన్ని తీసుకుంటే అది శరీరంలో క్రొవ్వురూపంలో నిలువ చేయబడటంవల్ల లావుగా కనిపిస్తాము.

4. **విటమిన్లు:** ఇవి అనేక ఆహార పదార్థాలలో చాలా తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటాయి. మనకు వీటి అవసరంకూడా కొద్ది మొత్తంలోనే. విటమిన్లు మన ఆహారంలో తప్పనిసరిగా ఉండాలి. లేనట్లైతే వివిధ విటమిన్ల లోపంవల్ల ఏర్పడే వ్యాధులు కనిపిస్తాయి.

ముఖ్యమైన విటమిన్లు

1. **విటమిన్.ఎ :** ఇది చేపల కాలేయంలో, ఇతర మాంసాహారం, బొప్పాయి, మామిడిపండు, కారట్, పాలకూర, పాలు, పెరుగు, కోడిగ్రుడ్లలో ఎక్కువ.

ఇది శరీరంలో లోపించినట్లైతే మొదట రేచీకటి, క్రమంగా మొత్తం చూపుకూడ పోవచ్చు.

2. **బి. కాంప్లెక్స్ :** వీటిలో ముఖ్యమైనవి బి1, బి6, బి12. ఇవి పాలు, గ్రుడ్లు, పప్పుదినుసులలో ఎక్కువ.

ఇవి చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, రక్తం తయారీకి ఎంతో ముఖ్యమైనవి.

3. **విటమిన్.సి :** ఇది నిమ్మ, ఉసిరి, దానిమ్మపళ్ళలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది చర్మం, క్రింది పొర గట్టిగా ఉండడానికి, దంతాలు, ఎముకల ఆరోగ్యానికి కూడా అవసరం.

4. **విటమిన్.డి :** ఇది పాలు, మాంసాహారంలో ఎక్కువ. ఈ విటమిన్ ఎముకలు, దంతాల పెరుగుదల, ఆరోగ్యానికి అవసరం.

5. **ఖనిజ లవణాలు :** వీటిలో ముఖ్యమైనవి కాల్షియం, జింక్, ఫాస్పరస్, మెగ్నీషియం. ఇవి ఎముకల, దంతాల అభివృద్ధికి అవసరం.

పాలు, మాంసాహారంలో ఇవి ఎక్కువ. రాగులలో కాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

6. ఇనుము : శరీరంలో ఆక్సీజన్‌ను ఊపిరితిత్తులనుండి ఇతర శరీర భాగాలకు చేర వేయడంలో రక్తంలో ఒక ముఖ్య భాగంగా సహాకరిస్తుంది. దీనివల్లనే రక్తానికి ఎర్రరంగు వస్తుంది. శరీరంలో ఇది తగ్గినప్పుడు పాలిపోయినట్లు తెల్లగా కనిపిస్తారు. ఇనుము ఆకుకూరలలో ఎక్కువ.

ప్రథమ ఆహారం ప్రారంభం

ప్రథమ ఆహారం నమలనవసరం లేకుండా చప్పని, మెత్తని జావలా మ్రింగడానికి అనువుగా ఉండాలి. కొంచెం వేడిగా ఉంటే మెత్తగా ఉండి తినడానికి బాగా ఉంటుంది. ఇది మరీ నీరుగా గాని, మరీ చిక్కగా గాని ఉండరాదు.

9 నెలల వయస్సు వరకు తల్లిపాలు త్రాగిన గంట, గంటన్నర తరువాత మాత్రమే అదనపు ఆహారం ఇవ్వాలి. అప్పటివరకు తల్లిపాలదే ప్రాధాన్యత.



పటం – 2

ఉదా: దోరగా వేపిన బియ్యం పొడిని పాలతో ఉడికించిన జావ. రాగులతో చేసిన జావ. సగ్గుబియ్యం జావ. వీటికి కొద్ది నేయి కలిపి ఇవ్వవచ్చు. మొదట ప్రారంభించడానికి పళ్ళరసాలు, పాలలో కలిపిన బిస్కెట్లు కూడా మంచివి.

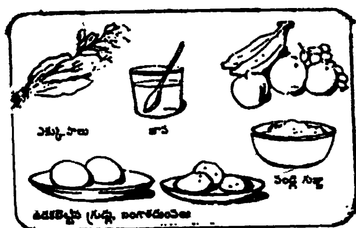
మొదట్లో రోజుకు ఒకసారి అరచెంచా ఇవ్వడం ప్రారంభించి, ప్రతి 5–7 రోజులకొకసారి క్రమంగా ఒక చెంచా చొప్పున పెంచుతూ

ఉండాలి. కొద్ది రోజుల తరువాత శిశువు ఇష్టాన్ని బట్టి రోజుకు 3–4 గరిటెలు తినే స్థాయికి వస్తారు.

ప్రారంభించిన ఒకటి రెండు వారాలకు శిశువు ఆహారం తీసుకోవడం నేర్చుకొని దానిపై ఇష్టాన్ని చూపగలుగుతుంది. ఈ సమయంలో రెండవ ఆహార పదార్థాన్ని మొదటి దానితో కలిపి గాని విడిగా కాని ఇవ్వాలి.

ఉదా: నాలుగు భాగాల బియ్యం, ఒక భాగం పప్పు కలిపి దోరగా నేయితో వేయించి పొడిచేసిన మిశ్రమాన్ని పాలలో ఉడికించి తినిపించవచ్చు.

ఇంకొన్ని రోజుల తరువాత ఇడ్లీ, వడ, అన్నం, పప్పు, నెయ్యిలాంటివి ఇవ్వవచ్చు. పిల్లలకు 6–9 నెలల వయస్సులో తల్లిపాలకు అదనంగా కనీసం రోజుకు 4 సార్లు పై ఆహారం ఇవ్వాలి. ఈ మధ్య సమయంలో అరటిపండు, బిస్కెట్లు, పళ్ళరసం ఇవ్వవచ్చు. ఈ వయస్సులో పిల్లలు మనవలె రోజుకు 3 సార్లు గాకుండా ప్రతి 3 గంటల కొకసారి ఏదో ఒక ఆహారం తీసుకోవాలి.



పటం – 3

పిల్లలు తమంతట తాము చేతులతో తినడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు వారిని ప్రోత్సహించాలేగాని ఆహారాన్ని బలవంతంగా లాగివేయరాదు.

చప్పరించే వయస్సులో పొడవుగా, సన్నగా ఉండే ఉడికించిన కారట్, అలుగడ్డ ముక్కలు చేతికివ్వాలి.

7వ నెలలో బ్రెడ్ టోస్ట్ ముక్కకు వెన్నరాసి ఇచ్చినట్లైతే దంతాలు వచ్చే సమయంలో చిగుళ్ళ దురద తీరడమేగాక, దవడ కండరాలు కూడా అభివృద్ధి చెందుతాయి.

6–7 నెలల వయస్సులో ఉడికించిన కోడిగ్రుడ్డు లోపలి భాగం ఇవ్వవచ్చు. తెల్లని పై భాగం సంవత్సరం వయస్సుదాటే వరకు ఇవ్వకూడదు.

శిశువుకు ఆహారం ఇచ్చే ముందు గుర్తుంచుకోవాల్సిన ముఖ్య విషయం 1-3 సం. పిల్లల కడుపు చిన్నగ ఉండడం వల్ల వారు ఒక్కోసారి ఒకటి, ఒకటిన్నర కప్పుకన్నా ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోలేరు. కాబట్టి వారికి ఆహారం తరచుగా, కొంచెం కొంచెం ఇవ్వాలేగాని ఒకేసారి పెద్దవారిలా తినాలని బలవంతం చేయరాదు.

పాలసీసాతో ఘనాహారం

శిశువుకు ఇచ్చే ఘన ఆహార పదార్థాలను చెంచాతో లేదా చేతితో, ద్రవ ఆహార పదార్థాలను ఉగ్గు గిన్నెతో ఇవ్వాలి. ఇలా కాకుండా కొందరు పాలకు కొంచెం పొడి రూపంలో ఉండే పై ఆహారాన్ని కలిపి సీసాతో త్రాగిస్తూ ఉంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల ఆహారాన్ని ఇవ్వడం త్వరగా ముగించవచ్చేమో గాని చాలా ప్రమాదకరమైన అలవాటు.

సీసాతో ఘనాహారం త్రాగించడం వల్ల, సీసా ఉపయోగించడం వల్ల వచ్చే అనేక వ్యాధులతో పాటు (విరేచనాలు, వాంతులు) చెవిలో చీము, దంతాలు పుచ్చి పోవడంలాంటి ఇంకెన్నో నష్టాలున్నాయి.

సీసా పీక ద్వారా ఆహారం నోట్లోకి రావడానికి అది చాలా పలచగా ఉండాలి. మరీ పలచగా ఆహారం ఇచ్చినట్టయితే దాని పోషకాహార విలువలు తగ్గి నాసికరమైన ఆహారంతో కడుపు నిండుతుంది. పీక రంధ్రాలు పెద్దవిగా ఉన్నట్టయితే అది త్వరత్వరగా నోట్లోకి వచ్చినప్పుడు శిశువు దానిని సరిగా మింగలేక పోయినట్టయితే దగ్గువచ్చి వాంతి కావచ్చు. ఒకవేళ ఆహారం ఊపిరితిత్తులలోకి ప్రవేశిస్తే న్యుమోనియాకు దారి తీయవచ్చు.

చేతితోగాని, చెంచాతోగాని తినిపించడం ఆరోగ్యకరమైన మాతా శిశు అనుబంధానికి ఎంతో ముఖ్యం. ఇలా తినిపించి నప్పుడున్నంత ఉత్ప్రేరణ సీసాతో త్రాగించినప్పుడుండదు. శిశువు నోట్లో సీసా ఉంచినట్టయితే దాని పని అది చేసుకుంటూ పోగా, తల్లి పుస్తకం చదవడమో! ఇతరులతో మాట్లాడడమో, వేరేపని చేయడమో జరుగుతుంది. దీనివల్ల తినిపించేటప్పుడు శిశువుతో మాట్లాడడం, ముఖంలోకి చూడడం, శబ్దాలు చేయడం లేకపోవడం వల్ల శిశువు మానసికాభివృద్ధికి కావలసి ఉత్ప్రేరణ కొరవడి శిశువు భవిష్యత్తుపై కొంత ప్రభావం చూపుతుంది.

సీసాతో ఆహారం త్రాగించడం వల్ల శిశువు పెరుగుదల, అభివృద్ధిలో ముఖ్య దశలైన చప్పరించడం, కొరకడం, నమలడం సరియైన సమయంలో అలవాటు కావు. దీనివల్ల పిల్లలు పెద్దవారైనాక మనం తినే ఆహారం తీసుకోవడానికి అయిష్టత చూపుతారు.

సీసాతో కొద్దిరోజులు త్రాగించి ఆ తరువాత మాన్పించడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు, దురలవాటుకు బానిసై పోవడం వల్ల శిశువు మార్పును ఇష్టపడక ప్రతి ఘటిస్తుంది.

సీసాతో పాలు త్రాగించడమే తప్పు. దానిలో పై ఆహారం వేసి త్రాగించడం పెద్ద తప్పు.

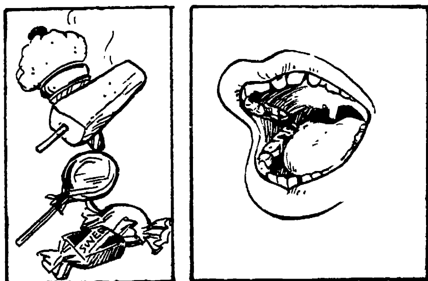
ఉప్పు : శిశువుకు తినిపించే ఏ ఆహారంలోనూ ఉప్పు కలపరాదు. పై ఆహారంలో ఉప్పు కలపడం వల్ల దాహం పెరిగి, ఎక్కువగా నీరు త్రాగడం వల్ల ఆకలి తగ్గిపోతుంది. చిన్న వయస్సునుండే ఉప్పు ఇవ్వడం ప్రారంభిస్తే భవిష్యత్తులో రక్తపు పోటు వచ్చే అవకాశం కూడ ఎక్కువ.

ఉప్పు కలిపిన ఆహారం ఇవ్వడం వల్ల దాహం వేసినప్పుడు ఎక్కువ కాలరీలు ఉన్న ద్రవ పదార్థాలు ఇచ్చినట్టయితే స్థూలకాయం రావచ్చు.

పై ఆహారం 4 నెలలకు ముందు ప్రారంభిస్తే శరీరంలో లవణాల పరిమాణం పెరుగుతుంది. అందువల్ల 4 నెలలకు ముందు పై ఆహారం ప్రారంభించరాదు. అదే విధంగా ఉప్పు బిస్కట్లు కూడ ఒక సంవత్సరం వయస్సుకు ముందు ఇవ్వరాదు.

చక్కెర : శిశువుకు తినిపించే ఆహారానికి ఉప్పువలెనే చక్కర, గ్లూకోజ్ కలపరాదు. ఇలా కలపడం వల్ల చిన్న వయస్సు నుండే ప్రతి ఆహారం తీపిగా తీసుకొనే దురలవాటు ప్రారంభమౌతుంది. తీపి పదార్థాలు మితిమీరి, తరచుగా తినడంతో అవి నోట్లో బాక్టీరియా చర్యవల్ల అమ్లాలుగా మారి దంతాలను నాశనం చేస్తాయి. ఒకసారి తీపి పదార్థాలకు అలవాటు పడితే మిగతా ఆహార పదార్థాలపై ఆసక్తి చూపించరు.

చాక్లెట్లు, జెమ్స్, పిప్పరమెంట్లు తినడం వల్ల కూడా అవి దంతాలలో చిక్కుకొని పోయి దంతవినాశనానికి దారి తీస్తుంది. చిన్న పిల్లలకు నోరు శుభ్రంగా పుక్కిలించి ఉమ్మివేయడం చేతకాదు కాబట్టి వాటిని ఇవ్వడం మంచిది కాదు. ఒకవేళ ఎప్పుడో ఒకసారి ఇచ్చినా తిన్నవెంటనే నీరు త్రాగిస్తే నోరు శుభ్రంగా ఉంటుంది.



పటం - 4

పళ్ళరసాలు పులుపుగా ఉండి, త్రాగడం ఇష్టం లేనట్టయితే వాటికి కొంచెం నీళ్ళుగాని, పాలుగాని కలిపి ఇవ్వాలేగాని గ్లూకోజ్, చెక్కెర కలపరాదు.

ఫలాలలో, కూరగాయలలో ఉండే సహజమైన చక్కెర పదార్థాలు శిశువు అవసరాలను తీర్చగలుగుతాయి.

మసాలాలు : చిన్న పిల్లలకు మసాలాలు ఎక్కువగా వేసిన ఆహారం ఇచ్చినట్టయితే ఆ ఘాటువల్ల వారికి అవి రుచించక కళ్ళలో నీరు కారడం, నోటిమంట, వాంతి చేసుకోవడం జరగవచ్చు.

ఒకవేళ ఆ ఆహారం తీసుకొన్నా దానివల్ల కడుపులో మంట, నొప్పి, విరేచనాలు కావచ్చు. అందువల్ల పెద్దలకు వండిన ఆహారం బాగా ఉడికిన తరువాత మసాలాలు వేయకముందే పిల్లలకోసం కొంచెం ప్రత్యేకంగా తీసి ఉంచాలి.

తిరస్కారణ

ఆహారం ప్రారంభించినప్పుడు శిశువు ఈ నూతన అనుభవాన్ని ఆహ్వానించి ఆనందిస్తుంది. కొద్దిమంది మాత్రం మొదట పదేపదే తిరస్కరిస్తూ, బలవంతం చేసినట్లైతే వాంతి చేసుకొంటారు. ఇది ఆందోళన చెందాల్సిన విషయమేమీ కాదు. ఇలాంటప్పుడు తల్లికి మరింత సహనం, నేర్పు అవసరం. వారు తమ ప్రయత్నాన్ని కొనసాగించాలే తప్ప బలవంతం చేసే దశకు చేరనివ్వరాదు.

మొదట అయిష్టత చూపి వాంతి చేసినప్పుడు వెంటనే ప్రయత్నం మానివేసి తల్లిపాలు త్రాగించాలి. తిరిగి 5 లేక 7 రోజుల తరువాత మరొక సారి ప్రయత్నించి చూడాలి. కొందరు శిశువులు మొదట అయిష్టత చూపినప్పటికి కొంచెం సేపు తల్లి పాలు త్రాగించి మధ్యలో ఆహారం ఇస్తే తినడానికి ఆసక్తి చూపుతారు.

ఒక ఆహారం పై పదే పదే నిరాసక్తి చూపినప్పుడు దానిని తాత్కాలికంగా మానివేసి మరొకదానిని ప్రయత్నించాలి. పెద్దల వలెనే కొందరు శిశువులకు కూడా కొన్ని ప్రత్యేక రుచులు బాగా నచ్చుతాయి. అదే విధంగా కొన్నినచ్చవు.

కొందరు శిశువులు దినచర్యలో ఏమాత్రం మార్పు వచ్చినా సహించరు. ఇలాంటివారు ఆహార విషయంలో మార్పును కూడా వెంటనే ఇష్టపడరు. కాని క్రమంగా సర్దుకు పోతారు.

మరికొందరు ఆహార పదార్థాలను ఒక దాని తరువాత ఒకటి వెంట వెంటనే మారుస్తూ పోతుంటే కూడా క్రొత్త వాటిని తిరస్కరిస్తూ ఉంటారు. తల్లికి ఆత్మవిశ్వాసం లోపించి, సృజనాత్మకత లేని సందర్భాలలో కూడా పిల్లలు పై ఆహారం విషయంలో ఇబ్బంది పెడ్తుంటారు. ఇలాంటి స్త్రీలకు ప్రోత్సాహం, సలహా, సహాయం అవసరం.

ఆహారం ప్రారంభించడం 9 నెలలకన్నా ఎక్కువ ఆలస్యం చేసినా కూడా ఈ సమస్య ఎదురౌతుంది.

ఇంకొందరు పై కారణాలేవీ లేకున్నా ఆహారాన్ని తిరస్కరిస్తారు. ఇది వారి సహజ లక్షణం. కాలక్రమేణా మార్పుకోసం ఎదురుచూస్తూ వారు కోరినంత, కోరినప్పుడు, కోరినవి ఇవ్వాలే తప్ప ముక్కుమూసి, కాళ్ళు చేతులు విరిచి పట్టుకొని బలవంతంగా తినిపించడానికి ప్రయత్నిస్తే శిశువుకు క్రమంగా ఆహారంపై ఆసక్తి తగ్గి భవిష్యత్తులో ఆహారాన్ని చూడగానే ఏడ్పు ప్రారంభించడమో, వాంతి చేయడమో చేసినా ఆశ్చర్యపడాల్సింది లేదు.

మిశ్రమాహారం

చిన్న పిల్లలు తినే ఆహారంలో ఈ క్రింది ఆహార పదార్థాలన్నీ రోజు మొత్తంలో ఏదో ఒకసారి ఉంటే దానిని సమతలాహారంగా పరిగణించవచ్చు.

ప్రాథమికాహారం, పప్పు
మాంసాహారం, ఆకుకూరలు, కూరగాయలు
పళ్ళు, నెయ్యి, నూనెలు

పై వన్నీ ఒకేసారి ఇవ్వడం సాధ్యంకాదు కాబట్టి వాటిని వివిధ మిశ్రమాలుగా రోజుకు అనేక సార్లు ఇవ్వవచ్చు. అంతే కాకుండా వివిధ ఆహార పదార్థాలను రకరకాలుగా కలిపి ఇవ్వడంవల్ల వాటిలో ఉండే వివిధ పోషక పదార్థాలు పిల్లలకు లభించడమే కాకుండా, వారికి మనం తినే ఆహార పదార్థాల రుచి కూడా తెలుస్తుంది. దీని వల్ల భవిష్యత్తులో కొన్ని ఆహార పదార్థాలను తినకుండా మారాం చేసే అవకాశం చాలా వరకు తగ్గుతుంది.

మిశ్రమాహారంలోని రెండవ, మూడవ ఆహార పదార్థాన్ని ప్రాథమికాహారంలో కలిపిగాని, వేర్వేరుగాగాని వండి ఇవ్వవచ్చు.

ద్వి మిశ్రమాహారం: ఇందులో ప్రాథమికాహారంతో పాటు మరొక ఆహార పదార్థముంటుంది.

1. ప్రాథమికాహారం, పప్పు,
2. ప్రాథమికాహారం, ఆకుకూరలు, కూరగాయలు
3. ప్రాథమికాహారం, మాంసాహారం

త్రి మిశ్రమాహారం: ఇందులో ప్రాథమికాహారంతో పాటు ఇంకా రెండు ఆహార పదార్థాలుంటాయి.

1. ప్రాథమికాహారం, పప్పు, ఆకుకూరలు
2. ప్రాథమికాహారం, పప్పు, మాంసాహారం
3. ప్రాథమికాహారం, ఆకుకూరలు, మాంసాహారం

చతుర్మిశ్రమాహారం: ఇది అన్నింటికన్నా ఎక్కువ పోషకాహార విలువలు కలిగి ఉంటుంది. ఆహారంలో ఉండాల్సిన 4 ప్రధాన పదార్థాలు ఇందులో ఉంటాయి.

ఉదా: అన్నం, పప్పు, మాంసం, ఆకుకూరలు.

3–4 పదార్థాల మిశ్రమాహారం ఖరీదు ఎక్కువనిపిస్తే ఒకే సమయంలో అన్ని ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదు. పిల్లలు వివిధ రకాలైన ద్వి మిశ్రమ లేదా త్రి మిశ్రమాహారం తీసుకొంటే సరిపోతుంది.

మిశ్రమాహారంలో ఎన్ని పదార్థాలున్నప్పటికీ నేయిగాని, నూనెగాని వేసి తినిపిస్తే దాని పోషకాహార విలువలు పెరగడమే గాక తినడానికి రుచిగా, మెత్తగా ఉంటుంది.

వంట విధానం

మనం ఎంత కష్టపడి నాణ్యమైన ఆహార పదార్థాలను తెచ్చినప్పటికీ భుజించే ఆహార పదార్థాలనుండి ఎక్కువ పోషక విలువలను రాబట్టాలంటే సరియైన పద్ధతిలో ఆహారం వండడం ఎంతో ముఖ్యం.

వంటవల్ల ఆహారానికి మంచి రుచి, వాసన వచ్చి జీర్ణరసాలు బాగా స్రవించడానికి సహకరించడమే గాకుండా చూపుకు ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది.

వండుతున్నప్పుడు వచ్చే ఉష్ణోగ్రతలో సూక్ష్మజీవులు నశించి వ్యాధులు వ్యాపించకుండా ఉంటాయి.

గట్టి పదార్థాలు వంటవల్ల మెత్తబడి, నమలడానికి, మ్రింగడానికి సులువుగా ఉంటుంది.

ఒకే ఆహారపదార్థాం నుండి వివిధ రకాలైన వంటలు చేసుకోవచ్చు. వంటల్లో రకాలు: వ్యక్తిగత అలవాట్లు,కుటుంబాచారాలు, ఆహారపదార్థాలను బట్టి వంటల్లో అనేక రకాలు వుంటాయి. పిల్లల ఆహార విషయానికి సంబంధించినంత వరకు ముఖ్యమైనవి.

ఉడికించడం: అవసరానికన్నా ఎక్కువ సేపు ఉడికించడం వల్ల ఆహార పదార్థాలలోని పోషక విలువలు నశించే అవకాశం ఈ విధానంలో ఉంటుంది. ఉడికించిన తరువాత మిగిలిన నీటిని వృధా చేయకుండా చారు, రసం, సాంబారు లేదా ఇతర ద్రవ ఆహార పదార్థాలను తయారు చేయడానికి వినియోగించుకోవచ్చు.

స్టీమింగ్: ఈ విధానంలో పోషక విలువల నష్టం తక్కువ.

ఫ్రై: నూనె తగినంత వేడికి వచ్చిన తరువాతనే ఆహార పదార్థాలను అందులో వేయాలి. పరిపోయేంత నూనె మాత్రమే ఉపయోగించాలే తప్ప నూనెతో పాత్ర నింపరాదు. అదే నూనెను పదే పదే ఉపయోగించడం మంచిది కాదు.

వంట విషయంలో గుర్తించుకోవాల్సిన కొన్ని ముఖ్య విషయాలు

రిఫ్రిజిరేటర్ లాంటి వసతులు లేనప్పుడు తాజాగా ఉండే కూరగాయలను వండుకోవాలి.

కూరగాయలన్నింటిని శుభ్రంగా కడిగిన తరువాతే వండాలి. లేనట్టయితే సూక్ష్మజీవుల వల్ల అంటువ్యాధులు రావచ్చు.

ఏ ఆహార పదార్థాలైనా వంటకు ముందు ఎక్కువ సేపు నీటిలో నానబెట్టరాదు. దీనివల్ల ఖనిజ లవణాలు, విటమిన్లు నీటిలో కరిగిపోయి వృథా అవుతాయి.

కూరగాయలపై పొరను సాధ్యమైనంత తక్కువ తీసివేయాలి. దీనిలో విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. సాధ్యమైనంత వరకు ఉడికించిన తరవాతే పై పొర తీసివేయాలి. ఈ విధానం వల్ల పోషక విలువలు వృథా కాకుండా ఆహార పదార్థంలోకి ప్రవేశిస్తాయి.

కాయగూరలను పెద్ద పెద్ద ముక్కలుగా తరగాలి. వీలుంటే తరగకుండా అలాగే వండాలి.

దుంపకూరలపై ఉండే ఆకుపచ్చని ఆకులను పారవేయరాదు. ఉదా: కారట్, రాడిష్, బీట్‌రూట్. వీటిలో పోషక పదార్థాలు ఎక్కువ.

ఆకుకూరలను నీరు మరిగిన తరువాత మాత్రమే పాత్రలో వేసి, మూత ఉంచి ఉడికించాలి.

కూరగాయలను సాధ్యమైనంత తక్కువ నీటిలో, తక్కువ సమయంలో ఉడికించాలి.

ఆహారాన్ని తినేముందు వండుకోవాలి. వండి నిలువ చేసిన దానిని పదే పదే వేడి చేయడం వల్ల విటమిన్లు తగ్గి రుచి పోతుంది.

అన్నం వండే ముందు బియ్యాన్ని కొద్ది నీటితోనే కడగాలి తప్ప ఎక్కువ సేపు నీటిలో నానబెట్టరాదు. గంజిరాకుండా అవసరమైనన్ని నీటిలోనే ఉడికించాలి. లేనట్లైతే పోషక పదార్థాలు గంజిలో కలిసిపోతాయి. టొమాటో, కుకుంబర్, కారెట్, దోసకాయను వండకుండా కూడా భుజించవచ్చు. దీనివల్ల పోషక పదార్థాల నష్టం ఉండదు. కాని వీటిపై చెత్త, మట్టి, సూక్ష్మక్రిములు లేకుండా శుభ్రంగా కడగాలి.

శిశువుకు ఆహారం ఇచ్చే ముందు గుర్తుంచుకోవాల్సిన ముఖ్య విషయం 1–3 సం. పిల్లల కడుపు చిన్నగ ఉండడం వల్ల వారు ఒక్కోసారి ఒకటి, ఒకటిన్నర కప్పుకన్నా ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోలేరు. కాబట్టి వారికి ఆహారం తరచుగా, కొంచెం కొంచెం ఇవ్వాలేగాని ఒకేసారి పెద్దవారిలా తినాలని బలవంతం చేయరాదు.

పాలసీసాతో ఘనాహారం

శిశువుకు ఇచ్చే ఘన ఆహార పదార్థాలను చెంచాతో లేదా చేతితో, ద్రవ ఆహార పదార్థాలను ఉగ్గు గిన్నెతో ఇవ్వాలి. ఇలా కాకుండా కొందరు పాలకు కొంచెం పొడి రూపంలో ఉండే పై ఆహారాన్ని కలిపి సీసాతో త్రాగిస్తూ ఉంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల ఆహారాన్ని ఇవ్వడం త్వరగా ముగించవచ్చేమో గాని చాలా ప్రమాదకరమైన అలవాటు.

సీసాతో ఘనాహారం త్రాగించడం వల్ల, సీసా ఉపయోగించడం వల్ల వచ్చే అనేక వ్యాధులతో పాటు (విరేచనాలు, వాంతులు) చెవిలో చీము, దంతాలు పుచ్చి పోవడంలాంటి ఇంకెన్నో నష్టాలున్నాయి.

సీసా పీక ద్వారా ఆహారం నోట్లోకి రావడానికి అది చాలా పలచగా ఉండాలి. మరీ పలచగా ఆహారం ఇచ్చినట్టయితే దాని పోషకాహార విలువలు తగ్గి నాసికరమైన ఆహారంతో కడుపు నిండుతుంది. పీక రంధ్రాలు పెద్దవిగా ఉన్నట్టయితే అది త్వరత్వరగా నోట్లోకి వచ్చినప్పుడు శిశువు దానిని సరిగా మ్రింగలేక పోయినట్టయితే దగ్గువచ్చి వాంతి కావచ్చు. ఒకవేళ ఆహారం ఊపిరితిత్తులలోకి ప్రవేశిస్తే న్యుమోనియాకు దారి తీయవచ్చు.

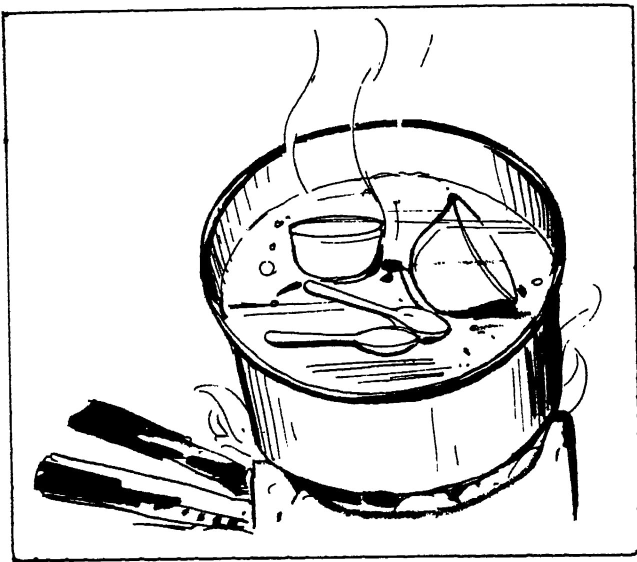
చేతితోగాని, చెంచాతోగాని తినిపించడం ఆరోగ్యకరమైన మాతా శిశు అనుబంధానికి ఎంతో ముఖ్యం. ఇలా తినిపించి నప్పుడున్నంత ఉత్ప్రేరణ సీసాతో త్రాగించినప్పుడుండదు. శిశువు నోట్లో సీసా ఉంచినట్టయితే దాని పని అది చేసుకుంటూ పోగా, తల్లి పుస్తకం చదవడమో! ఇతరులతో మాట్లాడడమో, వేరేపని చేయడమో జరుగుతుంది. దీనివల్ల తినిపించేటప్పుడు శిశువుతో మాట్లాడడం, ముఖంలోకి చూడడం, శబ్దాలు చేయడం లేకపోవడం వల్ల శిశువు మానసికాభివృద్ధికి కావలసి ఉత్ప్రేరణ కొరవడి శిశువు భవిష్యత్తుపై కొంత ప్రభావం చూపుతుంది.

- మలవిసర్జన తరువాత ప్రతిసారి చేతులు తప్పకుండా సబ్బుతో కడుగుకోవాలి. మనం సాధారణంగా నమ్మినట్టుగా కాకుండా శిశువుల మలం పెద్దల మలం కన్నా ప్రమాదకరం. అందువల్ల వారిని కూడా మలవిసర్జనకు మరుగుదొడ్డికి తీసుకొని వెళ్ళాలి. వారు ఇంట్లో మరే ప్రదేశంలో మలవిసర్జన చేసినా వెంటనే దానిని మరుగుదొడ్డికి తరలించి ఆ ప్రదేశాన్ని శుభ్రంచేయాలి. లేనట్టయితే ఈగలు మూగడంతో ఆ ప్రదేశంలో శిశువు ప్రాకడం వల్ల విరేచనాలు కావచ్చు.
- పిల్లలు తరచుగా నోట్లో చేతులు పెట్టుకుంటారు కాబట్టి వారి చేతులను ప్రతి మూడు గంటల కొకసారి మోచేతుల వరకు శుభ్రంగా కడగాలి.

పిల్లల ముఖం రోజుకు 5,6 సార్లు కడగాలి. లేనట్లైతే సొల్లు కారడం వల్ల ముఖంపై ఈగలు వాలవచ్చు.

2. ఆహారం గురించి జాగ్రత్తలు:

- ఆహారం తయారు చేయడానికి ముందు వంట పాత్రలన్నీ శుభ్రంగా కడగాలి.
- కత్తిపీట, కటింగ్ టేబుల్ ఉపయోగించిన తరువాత సబ్బునీటితో కడిగి ఆరబెట్టాలి.
- వంటింట్లో చెత్తాచెదారం కుప్పలుగా పేరుకొని పోకుండా వెంటనే చెత్త కుండీలో వేయాలి.
- ఎక్కువ రోజులు నిలువ చేయలేని ఆహారపదార్థాలను అవసరానికి మించి ఇంట్లో ఉంచరాదు. దీనివల్ల ఆహారంలోని పోషక పదార్థాలు తగ్గిపోతాయి. మామూలుగా గిన్నెలో ఉడికించే బదులు కుక్కర్ ఉపయోగించినట్లైతే విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాల వృధా తగ్గించవచ్చు.
- పరిశుభ్రమైన మూతలున్న వంటపాత్రలనే ఉపయోగించాలి.
- వండిన ఆహారం చల్లగా ఉండి, గాలి ధారాళంగా వచ్చే ప్రదేశంలోనే భద్రపరచాలి.
- పురుగుల మందులు, సబ్బు పొడులు, ఇతర రసాయనిక పదార్థాల పేర్లు వ్రాసిన డబ్బాలో ఉంచి ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉంచాలి.



పటం - 6

- ఆహారాన్ని ముఖ్యంగా మాంసం, గ్రుడ్లు బాగా ఉడికించిన తరువాతే పిల్లలకి ఇవ్వాలి.

క్లుప్తంగా ఆహార విషయంలో గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయాలు:

1 వండినది (COOCKED)

2 పరిశుభ్రమైనది (CLEAN)

3 మూతలుంచిన (COVERED) పాత్రలో

4 చల్లని (COOL) ప్రదేశంలో భద్రపరచాలి.

బజారు సరుకు

ఘనాహారం ప్రారంభించాక క్రమంగా వివిధ ఆహార పదార్థాలు పిల్లలకు ఇవ్వడం వల్ల తినే ఆహారం సులభంగా తినగలరు. ఇది బజారు సరుకు తినిపించినట్లైతే జరగదు.

బజార్లో అమ్మే ఆహారంలో ఉప్పు, చెక్కర, కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. ఈ మధ్య పై పదార్థాల పరిమాణం తగ్గించడానికి ప్రయత్నాలు జరిగాయి. ఐనా కూడా వీటిని పిల్లలకు ఇవ్వడం మంచిది కాదు.

వీటితోపాటు అంతంతే ఉండే మధ్య తరగతి కుటుంబాలపై ఇది మోయలేని భారం కావచ్చు.

శిశువుకు ఇచ్చే ఆహారాన్ని ఇంటివద్దనే తయారు చేసి ఇవ్వడం వల్ల వృధాఖర్చు తగ్గడమే కాకుండా తాజాగా ఉండి, ఆయా ఆహారపదార్థాల సహజరంగు, రుచి, వాసనలు శిశువుకు లభించే అవకాశం దక్కుతుంది. బజార్లో లభించేవి చిన్న వయస్సునుండే ఇవ్వడమంటే శిశువును సహజత్వానికి దూరంగా, కృత్రిమ జీవితానికి దగ్గరజేయడమే అవుతుంది.

పిల్లలను పెంచి పెద్ద చేయడం తల్లిదండ్రుల బాధ్యతలలో ఒకటి. ఇది ఎంతో నైపుణ్యం, వ్యయ, ప్రయాసలతో కూడుకున్నది. ఆహారం ప్రారంభించే వయస్సు శిశువు అభివృద్ధి దిశలో ఒక ముఖ్యమైన మైలురాయి. ఈసమయంలో ఇచ్చే ఆహారం శిశువు భవిష్యత్తుపై ఎంతో ప్రభావం చూపుతుంది.

మధ్య తరగతి కుటుంబాలు అసహజమైన ఆహారంపై ఆధారపడటం ఒక ఫ్యాషన్ స్థాయికి చేరుకొన్నది. ఇది వారి జీవనస్థాయి, విద్యార్హతలను తెలిపే చిహ్నంగా భావించడం దురదృష్టకరం. డబ్బాలలోని రెడిమేడ్ ఆహారం మనం ఇంట్లో తయారు చేసే ఆహారంతో ఏ విధంగానూ సరితూగలేదు.

వాటిలో...

రంగులు, ఫ్లేవర్లు, ఎమల్సిఫయర్లు, స్టబిలైజర్లు, బ్లీచెస్ ఇంకా అనేక రకాల రసాయన పదార్థాలు కలిసి ఉంటాయి. ఇవి ఆకర్షణీయమైన ప్యాకింగులో అప్పటికప్పుడు కలిపి ఇవ్వడానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. కాబట్టి వాటిని ప్రజలు ఎంతో ఆనందంగా కొంటున్నారు.

ఆహారంలో కలిపే రంగులను నియంత్రించే చట్టాలున్నప్పటికీ ఆ పరిధిలోకి రాని ప్రమాదకరమైన అనేక రంగులు కలిపే అవకాశముంది. అంతే కాకుండా వివిధ పాశ్చాత్య దేశాలలో నిషేధించిన ఎన్నో రసాయన పదార్థాలు అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో నిరభ్యంతరంగా ఉపయోగించ బడుతున్నవి.

బజార్లో అమ్మేవి తాజాగా ఉండవు. ఇంట్లో తయారు చేసిన వాటివలె సహజమైన రంగు, రుచి, వాసన మచ్చుకైన కనిపించవు.

డబ్బాసరుకు మూత ఉంచి భద్రపరచనట్లైతే ఆహారంలో బాక్టీరియా, ఇతర క్రిమికీటకాలు చేరి విరేచన వ్యాధికి దారి తీయవచ్చు.

ఇంట్లోనే తయారి

అరవనెలనుండి 1 సం. వయస్సుగల శిశువుకు ప్రతి రోజు 13 గ్రా. మ్మాంసకృత్తులు 800 కెలోరీలు అవసరమౌతాయి. కాని తల్లిపాల ద్వారా కేవలం 5 గ్రా. మాంసకృత్తులు 300 కెలోరీలు లభించవచ్చు.

పిల్లలకు అదనంగా కావలసిన మాంసకృత్తులు, కెలోరీలు భర్తీచేయడానికి పాలు, మాంసం, చేపలు, గ్రుడ్లు, పప్పు ధాన్యాల ద్వారా సరఫరా చేయవచ్చు లేదా బియ్యం, గోధుమలు, జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు, మొక్కజొన్న వంటి ధాన్యాలతో బాటు పప్పుదినుసులు కలిపి ఇవ్వవచ్చు.

దాదాపు అన్ని ధాన్యాలలో 100 గ్రాములకు 350 కెలోరీలు ఉండగా మాంసకృత్తులు బియ్యంలో 7 శాతం, గోధుమలలో 12 శాతం ఉంటాయి. జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలలో మాంసకృత్తులు 7–12 శాతం ఉంటాయి.

మన దేశంలో శిశువుకు ఇచ్చే అదనపు ఆహారం సాధారణంగా కుటుంబావసరాల కోసం తయారుచేసినవే, కాని ఇది పోషక విలువల దృష్ట్యా అసంపూర్ణమైనది. దీనివల్ల శిశువు అభివృద్ధి, పెరుగుదల కుంటుబడుతుంది.

శిశువు ఆహారావసరాలను తీర్చడానికి ప్రత్యేకమైన ఆహారం వారికోసం ఇంట్లో తయారు చేయడమే ఉత్తమమైన మార్గం.

శిశువుల కోసం బజార్లో అమ్మే డబ్బా ఆహారంలో పాలపొడి ఉపయోగించబడుతుంది. పాలపొడి ఖరీదు ఎక్కువేగాకుండా తల్లిపాలు మానే వయస్సు వచ్చిన పిల్లలకు పాలతో గాని దానికి సంబంధించిన ఇతర ఆహారపదార్థాలను తప్పకుండా ఇవ్వాలని నియమం ఏమిలేదు.

జాతీయ పోషకాహార సంస్థ (ఎన్.ఐ.ఎన్.) లో జరిపిన పరిశోధనల ద్వారా చిన్నపిల్లల ఆహారపదార్థాలలో 75 శాతం వరకు మాంసకృత్తులు పాలకు బదులు ఇతర శాఖాహార పదార్థాలనుండే లభించినప్పటికి ఆహారం

పోషక విలువల పరిమాణం, శ్రేష్ఠతలో గణణీయమైన మార్పేమీ రాదని తేలింది. అందువల్ల సాధారణంగా మనం ఉపయోగించే పదార్థాలతోనే శిశువుల కోసం పౌష్టికాహారాన్ని తయారు చేసి బజారులో కొన్నవాటిలాగే వెంటనే బిడ్డకు తినిపించడానికి సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు.

అనుబంధాహారం ప్రారంభించిన 4-6 వారాల తరవాత ఈ క్రింది మిశ్రమాహారాలను ఇంట్లోనే చేసి పిల్లలకు ఇవ్వవచ్చు. వాటివల్ల శిశువుకు తల్లిపాలకు అదనంగా 450-500 కెలోరీలు, 12 గ్రా. మాంసకృత్తులు లభిస్తాయి. ఇవి బిడ్డకు రోజుమొత్తం సరిపోయే పరిమాణంలో సూచింపబడినవి. వీటిని జాతీయ పోషకాహార సంస్థ రూపొందించి నిర్దేశించింది.

గోధుమ పాయసం:

కావలసిన పదార్థాలు

గోధుమ రవ్వ	30 గ్రాములు
బెల్లం	20 గ్రాములు
పెసరపప్పు	25 గ్రాములు

రవ్వ, పప్పు, విడివిడిగా ఉడకబెట్టి సగం ఉడికిన తరవాత బెల్లం వేసి కలపాలి. రెండూ బాగా ఉడికిన తరువాత కలిపి బాగా కలియబెట్టి పూర్తిగా చల్లబడకముందు తినిపించాలి.

సజ్జల పొంగలి:

కావలసిన పదార్థాలు

సజ్జలు	30 గ్రాములు
బెల్లం	25 గ్రాములు
మసూర్ పప్పు	30 గ్రాములు

సజ్జలు, పప్పు వేయించి, విసిరి రెండింటినీ నీళ్లతో ఉడికించాలి. కొంచెం గట్టిపడే దశలో బెల్లంవేసి కలియబెట్టాలి.

జొన్న పాయసం:

కావలసిన పదార్థాలు

జొన్నలు	35 గ్రాములు
వేరుశెనగ పప్పు	10 గ్రాములు

బెల్లాన్ని నీటిలో కరిగించి, పొడిచేసిన వేరుశెనగపప్పు కలిపి మిశ్రమాన్ని పొయ్యిపై ఉంచాలి. కొంచెం ఉడకబెట్టిన తరువాత ముందే వేయించిన జొన్నపొడిని కొంచెం కొంచెం కలుపుతూ బాగా కలియబెట్టి పాయసం కాగానే దించాలి.

బంగాళాదుంప జావ:

కావలసిన పదార్థాలు

బంగాళాదుంపలు	50 గ్రాములు
అరటిపండు	25 గ్రాములు
బియ్యం పిండి	15 గ్రాములు
బెల్లం	25 గ్రాములు

మెత్తగా ఉడికిన బంగాళాదుంప గుజ్జు, వేయించిన బియ్యంపొడిని కలిపి కొద్దిగా ఉడికించిన తరువాత బెల్లం, అరటిపండు గుజ్జు దీనిలో కలిపి కొద్దినిమిషాలు ఉడికించాలి.

రాగుల హల్వా:

కావలసిన పదార్థాలు

రాగులపిండి	30 గ్రాములు
వేరుశెనగ పప్పు	20 గ్రాములు
పండిన బొప్పాయి	20 గ్రాములు
బెల్లం	20 గ్రాములు

బెల్లం పాకం పట్టిన తరువాత వేయించిన వేరుశెనగ పప్పుల పొడి, రాగులపిండి కలిపి పచ్చి వాసన పోయేవరకు ఉడికించాలి. తరువాత గుజ్జుగా చేసిన బొప్పాయి కలిపి గట్టిగా ఉడకబెట్టి దించాలి. దీనిని నెయ్యి రాసిన పళ్ళెంలో పోసి ముక్కలు ముక్కలుగా కోయవచ్చు.

క్యారెట్ హల్వా:

కావలసిన పదార్థాలు

క్యారెట్	75 గ్రాములు
బెల్లం	25 గ్రాములు
శెనగపిండి	20 గ్రాములు
వేరుశెనగ పప్పు పొడి	10 గ్రాములు

గోధుమ-పప్పు జావ:

కావలసిన పదార్థాలు

వేయించిన గోధుమపిండి	25 గ్రాములు
వేయించిన శెనగపప్పు పొడి	15 గ్రాములు
వేయించిన వేరుశెనగ పొడి	10 గ్రాములు
బెల్లం	35 గ్రాములు
పాలకూర లేదా బచ్చలికూర	30 గ్రాములు

గోధుమ, శెనగ, వేరుశెనగలను వేయించి పొడి చేయాలి. బెల్లం నీటిలో కలిపి పాకం వచ్చాక పిండి కలిపి బాగా కలియబెట్టాలి. దీనికి ఉడికించి గుజ్జుచేసిన ఆకుకూరను కలిపి కొద్దిసేపు ఉడికించాలి.

పై వంటకంలో గోధుమ బదులు బియ్యం లేదా సజ్జలు, రాగులు, జొన్నలు కలపవచ్చు.

చిలగడ దుంపల పాయసం:

కావలసిన పదార్థాలు

చిలగడ దుంపలు	30 గ్రాములు
వేయించిన వేరుశెనగ పొడి	10 గ్రాములు
బెల్లం	35 గ్రాములు
పాలకూర లేదా బచ్చలికూర	30 గ్రాములు

గోధుమ, శెనగ, వేరుశెనగలను విడివిడిగా వేయించి పొడిచేయాలి. బెల్లం నీటిలో కలిపి పాకం వచ్చాక పిండి కలిపి బెట్టాలి. దీనికి ఉడికించి గుజ్జు చేసిన ఆకుకూరను కలిపి కొద్దిసేపు ఉడికించాలి.

పై వంటకంలో గోధుమ బదులు బియ్యం లేదా సజ్జలు, రాగులు, జొన్నలు కలపవచ్చు.

చిలగడ దుంపల పాయసం:

కావలసిన పదార్థాలు

చిలగడ దుంపలు	30 గ్రాములు
వేయించిన వేరుశెనగ పప్పు	10 గ్రాములు
బెల్లం	20 గ్రాములు
పెసరపప్పు	30 గ్రాములు

చిలగడ దుంపలను, పప్పు పొడిని నీటిలో విడివిడిగా ఉడికించి రెంటిని కలిపి, దీనికి వేరుశెనగ పప్పు పొడి, బెల్లం నీరు కలిపి 15 నిమిషాలు ఉడికించాలి.

తోటకూర ఉప్మా:

కావలసిన పదార్థాలు

రవ్వ	55 గ్రాములు
తోటకూర	50 గ్రాములు
మంచినూనె	5 గ్రాములు

రవ్వను 5–10 నిమిషాలు వేయించి నూనె మరిగిన తరువాత అందులో ఆవాలు, మినపపప్పు, కొబ్బరి, తోటకూర వేసి ఉడకగానే రవ్వ పోసి ఉప్మా తయారయ్యేంతవరకు కలియబెట్టాలి.

ఇడియప్పం:

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యపు పిండి	35 గ్రాములు
గోధుమ పిండి	35 గ్రాములు
కొబ్బరి నీళ్ళు	
బెల్లం	15 గ్రాములు

పిండిని నీళ్ళతో మెత్తగా కలపాలి.

ఇడ్లీ:

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యం	25 గ్రాములు
మినప పప్పు	10 గ్రాములు

వేరుశెనగ పాలు:

కావలసిన పదార్థాలు

ముడుచుకు పోని వేరుశెనగలను 5–10 నిమిషాల పాటు సన్నని సెగపై వేయించి వాటి పై పొరను తీసివేసి, గింజలను నీటిలో 2 గంటలపాటు నానబెట్టాలి. వీటిని గ్రైండర్లో వేసి మెత్తగా రుబ్బాలి. దీనికి 5–6 రెట్లు గోరువెచ్చ నీటిని కలిపి 5 నిమిషాలు బాగా కలియబెట్టాలి.

పచ్చివాసన పోయేవరకు నీటిని మరగించినట్లైతే 8–10 గంటల వరకు చెడిపోకుండా ఉంటాయి.

ఈ పాలను తోడుపెట్టి పెరుగుకూడా చేయవచ్చు. కాని దీనిని 24 గంటలలోనే ఉపయోగించాలి.

నిలువ చేయదగిన ఆహారం

ఈ క్రింది వంటపదార్థాలను నిలువచేసి అవసరమైనప్పుడల్లా ఉపయోగించవచ్చు. వీటిని గాలి చొరని శుభ్రమైన డబ్బాలో పోసి, వేడిగాలేని ప్రదేశంలో భద్రపరచాలి. రోజూ ఉపయోగించడానికి శుభ్రమైన చెంచానే ఉపయోగించి, డబ్బా మూత వెంటనే గట్టిగా మూసివేయాలి.

సజ్జలతో శిశు ఆహారం:

కావలసిన పదార్థాలు

పొట్టుతీసి వేయించిన సజ్జలు	45 గ్రాములు
వేయించిన పెసరపప్పు	20 గ్రాములు
వేయించిన వేరుశెనగలు	10 గ్రాములు
వేయించిన తెల్ల నువ్వులు	5 గ్రాములు
చక్కెర	30 గ్రాములు

వేయించిన పదార్థాలన్నింటినీ విడివిడిగా పొడిచేసి కలిపి డబ్బాలో పోసుకొని అవసరమైనప్పుడల్లా వాడుకోవచ్చు.

రాగులతో శిశు ఆహారం:

కావలసిన పదార్థాలు

వేయించిన రాగులు	45 గ్రాములు
వేయించిన శెనగపప్పు	10 గ్రాములు
చక్కెర	30 గ్రాములు

రాగులను రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయాన్నే నీళ్ళను వంపి రాగులను పళ్ళెంలో పోసి తడిగుడ్డ కప్పి మొలకెత్తనివ్వాలి. మొలకెత్తిన తరువాత వాటిని ఎండలో అరవేసి మంచివాసన వచ్చే వరకు వేయించి పొడిచేసి మిగతా పొడులకు కలపాలి.

సజీనా:

కావలసిన పదార్థాలు

వేయించిన సజ్జలు	45 గ్రాములు
వేయించిన పెసరపప్పు	10 గ్రాములు
చక్కెర	30 గ్రాములు

పై పదార్థాలను విడివిడిగా వేయించి పొడిచేసి కలిపి నిలువచేయాలి.

గెహనా:

కావలసిన పదార్థాలు

గోధుమలు	35 గ్రాములు
వేరుశెనగలు	10 గ్రాములు
బెల్లం	30 గ్రాములు

విడివిడిగా వేయించి, పొడిచేసి కలుపుకోవాలి.

ఈ వంటకాలలో దేనినైనా కొద్ది వేడినీటిలో కలిపి శిశువుకు ఇవ్వవచ్చు. ఈ వంటకాలలో సజ్జలు, రాగులు సూచించబడినవి. ఈ రెండు బియ్యం, గోధుమలకన్నా చౌకగా లభించడమేగాక పోషక

విలువలుకూడా ఎక్కువ. వీటిని వాడటంవల్ల శిశువుకి వివిధ ధాన్యాల రుచికూడా తెలుస్తుంది.

ఇవికాకుండా సంవత్సరం నిండని శిశువుకు మొత్తం కుటుంబానికై వండిన ఆహారాన్ని కూడా ఇవ్వవచ్చు. కాని ఇది 100 గ్రాములకు 6–7 గ్రాముల మాంసకృత్తులను మాత్రమే కలిగి ఉంటుంది. ఈ కొరతను భర్తీచేయడానికి శిశువుకు రోజూ ఇచ్చే ఆహారంతో 3–4 టీ స్పూన్లు వేయించిన వేరుశెనగ పొడిని కలిపి ఇవ్వాలి.

బిస్కట్లు: మనలో చాలామంది పిల్లలకు ఏదో చిరుతిండి ఇంట్లో చేసినవో, బజారునుండి తెచ్చినవో ఇస్తూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా బిస్కట్లు, బెల్లంతో చేసిన చిక్కీ.

మామూలుగా బజార్లో లభించే బిస్కట్లలో ఎక్కువభాగం తవుడు, ప్రమాదకరమైన రంగులు ఉంటాయి.

బిస్కట్లను పిల్లలు ఇష్టంగా తింటారు కనుక వాటిని ఇంటి వద్దనే తక్కువ ఖర్చుతో చేసి ఇవ్వవచ్చు. బజార్లో దొరికే బిస్కట్లకన్నా వీటి ఖరీదు నాలుగురెట్లు తక్కువ. తయారుచేయటం కూడా కష్టంతో కూడుకున్న పనికాదు.

ఉప్పు, బేకింగ్ పౌడరు తప్ప మిగిలిన పదార్థాలను పొడిచేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఉప్పు, బేకింగ్ పౌడరు, వనస్పతితో కలిపి మెత్తని ముద్దగాచేసి దాన్ని చపాతిలా వత్తి కావలసిన ఆకారంలో ముక్కలుగా కోసి పళ్ళెంలో ఉంచాలి. ఈ పళ్ళాన్ని వేడెక్కిన ఇసుకతో సగం పైగా నింపిన డేగిశాలో ఉంచి దానిపై మూతపెట్టి మూతపై నిప్పులు పోసి 20 నిమిషాలు ఉంచాలి.

బిస్కట్లు లేత గోధుమరంగు వచ్చాక పళ్ళాన్ని బయటికి తీయాలి.

వేరుశెనగ బిస్కట్లు:

కావలసిన పదార్థాలు

వేయించిన వేరుశెనగలు	25 గ్రాములు
వేయించిన గోధుమపిండి	25 గ్రాములు
చక్కెర	20 గ్రాములు
బేకింగ్ పౌడర్ చిటికెడు	
ఉప్పు చిటికెడు	

శెనగపప్పు, నువ్వుల బిస్కట్లు:

కావలసిన పదార్థాలు

శెనగపిండి	10 గ్రాములు
మైదా	15 గ్రాములు
నువ్వులు	45 గ్రాములు
చక్కెర	20 గ్రాములు
వనస్పతి	8 గ్రాములు
బేకింగ్ పౌడర్ చిటికెడు	

శెనగపప్పు బిస్కట్లు:

కావలసిన పదార్థాలు

శెనగపప్పు	25 గ్రాములు
గోధుమపిండి	25 గ్రాములు
చక్కెర	20 గ్రాములు
వనస్పతి	5 గ్రాములు
ఉప్పు చిటికెడు	
బేకింగ్ పౌడర్ చిటికెడు	

బొబ్బర బిస్కట్లు:

కావలసిన పదార్థాలు

పొట్టుతీసిన బొబ్బరపిండి	25 గ్రాములు
మైదా	25 గ్రాములు
చక్కెర	20 గ్రాములు
వనస్పతి	5 గ్రాములు
ఉప్పు చిటికెడు	
బేకింగ్ పౌడరు చిటికెడు	

ఉలవల బిస్కట్లు:

కావలసిన పదార్థాలు

పొట్టుతీసిన ఉలవల పిండి	25 గ్రాములు
మైదా	25 గ్రాములు
చక్కెర	20 గ్రాములు
వనస్పతి	5 గ్రాములు

ఉప్పు చిటికెడు
బేకింగ్ పౌడర్ చిటికెడు

అనారోగ్య సమయంలో ఆహారం

శిశువు జబ్బు పడినప్పుడు వారి పెరుగుదలలో లోపం రాకుండా జాగ్రత్తపడడం. తల్లిదండ్రుల శిశు సంరక్షణ నైపుణ్యంలో ఒక ముఖ్యభాగం. అంటువ్యాధులకు ఆహారలోపాలు తోడైతే పిల్లల శారీరక, మానసికాభివృద్ధి కుంటుపడుతుంది.

అనారోగ్య సమయంలో ఆకలి బాగా తగ్గిపోతుంది. కొందరికి వాంతులుకూడా అవుతాయి. దీనివల్ల పిల్లలు తీసుకునే ఆహార పరిమాణం తగ్గిపోతుంది. దీనితోపాటు అతిసారవ్యాధి, మీసిల్స్ వచ్చినప్పుడు తీసుకున్న ఆహారంలో కొంతే ఒంటికి పడుతుంది.

ఇప్పటికీ కొందరు 'లంఖణం పరమౌషధం' అని జబ్బు పడ్డవారికి ఏ ఆహారం ఇవ్వకుండా కడుపు మాడ్చుతుంటారు. నిజానికి అనారోగ్యవంతుల ఆహారావసరాలు ఆరోగ్యవంతుల కన్నా ఎక్కువ. వ్యాధిని ఎదుర్కోవడానికి మందులతోపాటు బలవర్ధకమైన ఆహారం ఎంతో అవసరం. అందువల్ల అనారోగ్య సమయంలో పిల్లలకు ఆహారం తినిపించడానికి ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి.

అనారోగ్యంనుండి కోలుకుంటున్న దశలో ఆకలి బాగా వేస్తుంది. ఈ సమయంలో అంతకుముందు కన్నా ఎక్కువ ఆహారాన్నివ్వడానికి ప్రయత్నించాలి.

పిల్లలకు ఆహారం ఇష్టం లేకపోయినట్టయితే తినిపించడం కష్టం కాబట్టి వారికిష్టమైన ఆహారం మెత్తగా చేసి కొద్ది కొద్దిగా ఎక్కువసార్లు ఇవ్వాలి.

ఈ సమయంలో ద్రవపదార్థాలపై ఎక్కువగా ఆసక్తి చూపుతారు. తల్లి పాలు త్రాగించడం చాలా ముఖ్యం.

జబ్బు తగ్గిన తరువాత ఎక్కువ ఆహారం ఇవ్వడంవల్ల పెరుగుదలలో లోపం రాకుండా నివారించవచ్చు. వ్యాధికి పూర్వం ఉన్న బరువు తిరిగి చేరుకొనేంతవరకు పిల్లలు అనారోగ్యం నుండి పూర్తిగా కోలుకోనట్టే.

అతిసార వ్యాధి (విరేచనాలు): ఈ వ్యాధిలో నీళ్ళ విరేచనాలు, వాంతులు కావడంవల్ల శరీరంలో నీరు, ఖనిజ లవణాల పరిమాణం – ముఖ్యంగా సోడియం, పొటాషియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం తగ్గుతుంది. ఈ వ్యాధి సోకి ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా కొన్ని లక్షలమంది పిల్లలు మరణిస్తున్నారు. అతిసార వ్యాధి తరచుగా వచ్చినట్లయితే ఆహారలోపాలు కూడా ఏర్పడతాయి. కేవలం గృహవైద్యంతో దాదాపు అన్ని మరణాలను చాలావరకు నివారించవచ్చు.

శరీరంనుండి మలం, వాంతులద్వారా కోల్పోయిన నీరు, ఖనిజ లవణాలను తిరిగి సమకూర్చడానికి జలపూర్ణ లవణ పదార్థం (ఓరల్ రీ హైడ్రేటింగ్ సొల్యూషన్) పాకెట్ల రూపంలో దేశమంతటా మారుమూల గ్రామాలలో కూడా లభిస్తుంది.

పెద్ద పాకెట్లను ఒక లీటర్, చిన్న పాకెట్లను 200 మి.లీ. నీటిలో కలిపి తరచుగా చెంచాతో లేదా ఉగ్గు గిన్నెతో త్రాగించాలి. త్రాగిన వెంటనే వాంతులైనట్లయితే పది నిమిషాలు ఆగి తిరిగి ఇవ్వడం ప్రారంభించాలి. ఈ విధంగా విరేచనాలు తగ్గేవరకు త్రాగించాలి.

వీటితోపాటు తాజా పళ్ళరసం, లేత కొబ్బరినీళ్ళు, సగ్గుబియ్యం జావ, మజ్జిగ, నిమ్మరసం త్రాగించవచ్చు.

విరేచనాలౌతున్నప్పుడు తల్లిపాలు సాధ్యమైనంత తరచుగా త్రాగించాలి. శిశువులు తమంతట తాము త్రాగలేకపోయినట్టయితే శుభ్రమైన కప్పులోకి తీసి చెంచాతో త్రాగించాలి.

విరేచనాలున్నంతవరకు ఏ విధమైన ఆహారం ఇవ్వరాదనే ఒక దురభిప్రాయం బాగా ప్రచారంలో ఉంది. ఇది తప్పు. ఆహారం కొనసాగించడంవల్ల అతిసారవ్యాధి త్వరగా తగ్గడమే గాకుండా ఆహారలోపాలు కూడా ఏర్పడకుండా ఉంటాయి.

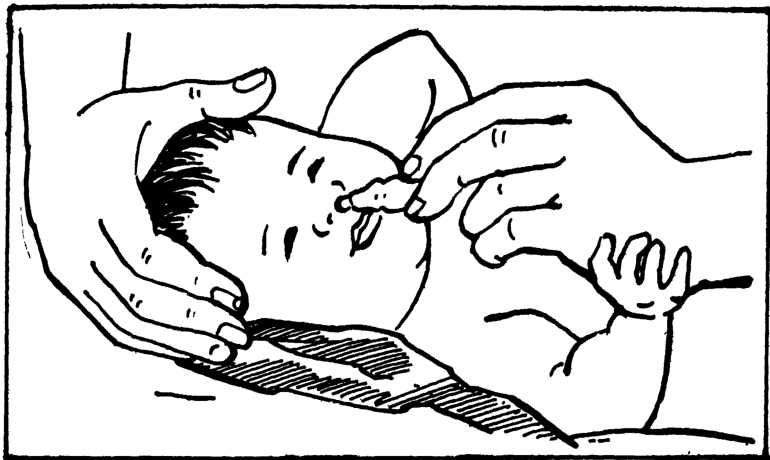
విరేచనాలైనప్పుడు ఆకలి బాగా తగ్గిపోవడంవల్ల ఆహారం తీసుకోవడానికి పిల్లలు ఇష్టపడకపోవచ్చు. అయినప్పటికీ వారికిష్టమైన ఆహారాన్ని తరచుగా ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించాలి.

వ్యాధి తగ్గిన తరువాత మరింత ఆహారాన్నివ్వడం వ్యాధినుండి పూర్తిగా కోలుకోవడానికి ఎంతో అవసరం. ఈ సమయంలో ఆకలికూడా బాగా పెరుగుతుంది. కాబట్టి కనీసం ఒకవారం రోజులవరకు రోజుకొకసారి మిగతా సమయంలోకన్నా ఎక్కువగా ఆహారం ఇవ్వడంవల్ల ఆహార లోపాలు నివారించవచ్చు.

దగ్గు, జలుబు: దగ్గు, జలుబును అశ్రద్ధ చేసినట్లయితే న్యుమోనియా అనే ఊపిరితిత్తుల వ్యాధికి దారితీయవచ్చు. ఈ వ్యాధివల్ల ప్రతి సంవత్సరం 20–30 మిలియన్ల పిల్లలు మరణిస్తున్నారు. మరొక మిలియన్ మీసిల్స్, కోరింతదగ్గు న్యుమోనియా దశకు వెళ్ళడంవల్ల మరణిస్తున్నారు.

శిశువుకు కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే 4 నెలల వయస్సు నిండేవరకు, ఆ తరువాత ఇతర ఆహార పదార్థాలతో పాటు సాధ్యమైనన్ని రోజులు త్రాగించడంవల్ల న్యుమోనియా వ్యాధిని చాలావరకు నివారించవచ్చు. పై పాలు త్రాగిన వారిలో న్యుమోనియా తరచుగా వస్తుంది.

విటమిన్ 'ఎ' ఎక్కువగా ఉండే పసుపుపచ్చ ఫలాలు, ఆకుకూరలు శ్వాసకోశ వ్యాధులనుండి రక్షిస్తాయి.



పటం – 7

తల్లిపాలు త్రాగే పిల్లలకు దగ్గు, జలుబు ఉన్నప్పుడు పాలు త్రాగడం కష్టం కావచ్చు. కాని పాలు రోగ నిరోధక శక్తిని చేకూర్చడమే గాక

ఆహారంలోపాలు ఏర్పడకుండా నివారిస్తుంది.

పిల్లల ముక్కు తరచుగా శుభ్రంచేయడంవల్ల పాలు త్రాగడం సులభమౌతుంది.

దీనివల్ల ఫలితం లేనప్పుడు శుభ్రమైన కప్పులోకి పాలు పిండి చెంచాతో త్రాగించాలి.

వీరికి తరచుగా ద్రవపదార్థాలు ఇవ్వడంవల్ల శ్వాసనాళాలలోని స్రవాలు చిక్కబడకుండా దగ్గినప్పుడు సులభంగా బయటికి వస్తాయి.

పోషకపదార్థాలతో కూడిన సమతులాహారం తీసుకోని పిల్లలలో తీవ్రమైన శ్వాసకోశ వ్యాధులు ఎక్కువ.

ఆయాసంగా ఉన్నప్పుడు పిల్లలు ఒకేసారి ఎక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకోలేరు కాబట్టి వారికి ఆహారం కొద్దికొద్దిగా ఎక్కువసార్లు ఇవ్వాలి.

★ ★ ★